



Pressemitteilung

Brot hat's einfach drauf: Leckere Tipps für feine Butterstullen mit Gemüse und Kräutern

Was dem Westfalen die Kniffte, ist dem Berliner die Stulle. Was dem Rheinländer das Schnittchen, ist dem Sachsen die Bemme. Das gute alte Butterbrot feiert deutschlandweit sein Comeback und ist buchstäblich wieder „in aller Munde“.

Berlin, 15. September 2015. Dafür sorgen vor allem die vielen kreativen Belag-Ideen mit frischem Gemüse und aromatischen Kräutern, die immer mehr Genießer zu begeisterten Brotzeitfreunden machen. Das Pressebüro der Kampagne „Deutschland – Mein Garten.“ nennt die besten Tipps und Tricks rund um Brote, die richtig was drauf haben.

Das passt immer: Egal ob zum Start in den Tag, als Pausensnack oder stärkende Abendjause: Brote liefern rund um die Uhr jede Menge Power und bringen einen gut durch den Tag. Tipp: Am besten zu Vollkornbrot greifen, da es durch seine vielen Ballaststoffe besonders langanhaltend Energie gibt. Ist nur noch Brot vom Vortag da, die Brotscheiben einfach kurz anfeuchten und toasten. So schmecken sie fast wieder wie frisch gebacken.

Bunt und gesund: Zunehmend mehr Genießer basteln ihr Brot nach eigenen Vorlieben. Sie experimentieren mit unterschiedlichsten Zutaten – von A wie Apfelspalten bis Z wie Ziegenkäse. Gemüse und Kräuter dürfen da nicht fehlen. Sie bieten dem Körper lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe, sorgen für Biss und Geschmack – und bringen mit ihrer Vielfalt leckere Abwechslung auf die Stulle.

Mit der Jahreszeit gehen: Die Auswahl der Gemüse- und Kräuterköstlichkeiten am besten an der Saison ausrichten. Jetzt, im Spätsommer, gibt's die volle Auswahl. Zum Beispiel mit erntefrischen Tomaten, Radieschen, Champignons, Möhren oder Rucola aus heimischen Landen. Wer Kräuter liebt, kann sein Butterbrot mit frischem Rosmarin und Thymian verfeinern. Beide Pflanzen haben jetzt ebenfalls Saison. Auch die ersten Walnüsse sind in Deutschland reif.

Einfach herrlich herbstlich: Selbstgemachtes Pesto verleiht Broten das besondere Etwas. Dafür zum Beispiel einfach Thymian, Walnüsse, Spinat, Parmesan und Olivenöl im Mixer zerkleinern – kurz ziehen lassen, fertig. Schmeckt herrlich herbstlich frisch! Achtung: Aufgrund der Walnüsse nur einen leistungsstarken Mixer wählen, damit die Messer nicht stumpf werden.

Alles im Griff: Wer seine selbst gezauberte Stulle als Pausensnack genießen will, verpackt sie am besten in einer handlichen Brotbox. Tipp: Üppig belegte Brote am besten mit zwei Zahnstochern fixieren. Sie geben zusätzlichen Halt – und können nach dem Essen nützlich sein.

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzl Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Rote Beete-Sauerteigbrot mit Kräuterfrischkäse und frischen Tomaten als Belag



Stufe: Leicht
Dauer: 45 min.

350 g	Vollkornmehl
200 g	Weizenmehl
100 ml	Wasser lauwarm
14 g	Hefe
100 g	geraspelte Rote Beet
250 ml	Rote Beete Saft
14 g	Zucker
16 g	Salz
50 g	Olivenöl
250 g	reife Tomaten
2 Zweige	Basilikum
Meersalz	
Pfeffer	
200 g	Frischkäse
4 EL	Schnittlauch
2 EL	Basilikum
1 Spritzer	Limettensaft

In das gesiebte Mehl eine Mulde drücken, Zucker und Hefe in eine große Schüssel hineingeben. Nach und nach das Wasser zugeben und klumpenfrei die Hefe auflösen. Diesen Vorteig ca. 20 Minuten an einem warmen Ort, mit einem Küchentuch abgedeckt, gehen lassen. Im Anschluss die geraspelte Rote Beete, den Rote Beete-Saft, das Öl und Salz dazugeben.



Alles zu einem Teig verrühren und den Teig auf der mit viel Mehl bestreuten Arbeitsfläche in die gewünschte Form bringen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit einem Tuch abgedeckt 40 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot bei 210 Grad Umluft für 15 Minuten anbacken, damit das Brot eine schöne Farbe und krosse Konsistenz bekommt. Im Anschluss bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten fertig backen.

Für den Belag Frischkäse mit fein geschnittenem Schnittlauch, Basilikum und Limettensaft mischen und mit Meersalz und etwas Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten klein schneiden, das Basilikum waschen und zupfen. Einen Schuss Olivenöl zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Kräuterfrischkäse auf das frische Brot streichen und die Tomaten oben drauf geben.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>